യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5
(ഉപശമ+പ്രകരണമ്)/സർഗം 86

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

ദിനാ+ന്തേ-സ സമാ-ധാതും പുനരേവ മനോ മുനിഃ .
വിവേശ കാംചി+ദ്വിതതാംവ് വിജ്ഞാതാംവ് വി+ന്ധ്യ-കന്ദരാമ് .. 1

തദേ-വാത്മാനു-സംധാന-മ+ത്യജൻഥ്-സമ-മി+ന്ദ്രിയൈഃ .
ചേതസാ കലയാ-മാസ ദൃഷ്ട-ലോക-പരാ-വരഃ .. 2

പൂർവ-മേവേ+ന്ദ്രിയ-ഗണോ മയാ പരിഹൃതഃസ്/ സ്ഫുടമ് .
ഇദാനീംഞ് ചിന്തയാ നാർഥഃഫ് പുനർ-വിത-തയാ മമ .. 3

അസ്തി-നാസ്തീതി-കലനാം/ ഭങ്ക്ത്വാ മൃ+ദ്വീംൽ ലതാമിവ .
ശേഷംൻ തു ബദ്ധ-സംസ്ഥാനസ്/തിഷ്ഠാ+മ്യചല+ശൃങ്ഗ-വത് .. 4

ഉദിതോഽ+സ്തംങ് ഗത ഇവ+ സ്വസ്തംങ് ഗത ഇവോദിതഃ .
സമഃസ്/ സമ-രസാ-ഭാസസ്/തിഷ്ഠാമി+ സ്വച്ഛതാംങ് ഗതഃ .. 5

പ്രബു+ദ്ധോഽപി സുഷുപ്/ത+സ്ഥഃസ് സുഷുപ്/ത+സ്ഥഃഫ് പ്രബു+ദ്ധവത് .
തുര്യ-മാലമ്/ബ്യ കായാന്തസ്/തിഷ്ഠാമി+ സ്തമ്ഭിത+സ്ഥിതിഃ .. 6

സ്ഥിതഃസ് സ്ഥാണു-രിവൈ/കാ+ന്തേ+ സ്വാ+ന്താ+ന്തേ സർവതഃസ്- സ്ഥിതേ .
സത്ത്വ-സാമാന്യ-സാ+മ്യേ-ഹി/ തിഷ്ഠാ+മ്യപ-ഗതാ-മയഃ .. 7

ഇതി സംചിന്ത്യ സ+ധ്യാനേ പുനസ്/ത+സ്ഥൗ ദിനാനി ഷട് .
തതഃഫ് പ്രബോധ-മാപന്നഃഹ ക്ഷണ-സുപ്ത ഇവാ+ധ്വഗഃ .. 8

തതഃസ് സിദ്ധഃസ് സ ഭഗവാ+ന്വീത-ഹ+വ്യോ മഹാ-തപാഃ .
വിജഹാര ചിരംങ് കാലംഞ് ജീവ+ന്മുക്ത-തയാ തദാ .. 9

വസ്തു നാഭിന-ന+ന്ദാസൗ/ നിനി+ന്ദ-ന കദാചന .
ന ജഗാമ തഥോ+ദ്വേഗംൻ ന ച ഹർഷ-മവാ-പ സഃ .. 10

ഗ+ച്ഛതസ്/തിഷ്ഠ-ത+ശ്ചൈവ ത+സ്യൈവ/മഭവ+ദ്ധ്യദി .
വിനോദായ വിചി+ത്തസ്യ കഥാ+ സ്വമനസാ സഹ .. 12

അവ്യ+യേന്ദ്രിയ-വർഗേശ മനഃശ് ശമവതാ+ ത്വയാ .
പശ്യാനന്ദ-സുഖംങ് കീദൃ+ഗ്വിധ-മാസാ-ദിതംൻ തതമ് .. 12

ഏഷൈവാ/വിരതംൻ തസ്മാ+ന്നീരാ/ഗൈവ ദശാ+ ത്വയാ .
അവലമ്/ബ്യാ പരി+ത്യാ+ജ്യംഞ് ചാപലംഞ് ചലതാംവ് വര .. 13

ഭോ ഭോ ഇന്ദ്രിയ-ചൗരാ-ഹേ ഹതാശാ ഹത-നാമകാഃ .
യുഷ്മാകംൻ നായ-മാ+ത്മാസ്തി/ ന ഭവന്തസ്/തഥാ+ത്മനഃ .. 14

വ്രജതാംവ് വോ വിനാ-ശാംശ/മാശാ വോ വിഫലീ-കൃതാഃ .
ന സമർഥാഃസ് സമാ+ക്രാന്തൗ ഭവ+ന്തോ ഭങ്ഗുരാ+ശ്രയാഃ .. 15

വയ-മാ+ത്മേതി യൈഷാ വോ ബഭൂവ കില വാസനാ .
തത്ത്വ-വിസ്മൃതി-ജാതാ-ഹി ദൃഷ്ട-രജ്ജു-ഭുജങ്ഗ-വത് .. 16

അനാ+ത്മ+ന്യാത്മതാ സൈഷാ/ സൈഷാ വസ്തു+ന്യവസ്തുതാ .
അവിചാരേണ വൈ ജാതാ വിചാരേണ+ ക്ഷയംങ് ഗതാ .. 17

ഭവന്തോ്+ന്യേ വയംഞ് ചാന്യേ+ ബ്രഹ്മാ+ന്യത്/കർ/തൃതാ-പരാ .
അന്യോ ഭോ+ക്താ+ന്യ ആദ+ത്തേ കോ-ദോഷഃഖ് കസ്യ-കീ/ദൃശഃ .. 18

വനേഭ്യോ ദാരു സംജാതം രജ്ജവോ വേണു-ചർമണഃ .
വാസീ ചായഃഫ്/ഫലാ+ന്യേവ ത+ക്ഷാ+ ഗ്രാസാർഥ/മു+ദ്യതഃ .. 19

ഇത്ഥംയ് യഥേഹ സാമ+ഗ്ര്യാ+ സ്വശക്തി+സ്ഥ/പദാർഥയാ .
സംപന്നാ കാകതാ-ലീയാ ദൃഢാ വര-ഗൃഹാ-കൃതിഃ .. 20

സംപന്നാഃഖ് കാക-താലീയാത്-സ്വശ+ക്തി-നിയതേ+ന്ദ്രിയാഃ .
തഥൈവ കലികാ ലോലംങ് കേവ ക+സ്യാ+ത്ര ഖ+ണ്ഡനാ .. 21

വിസ്/മൃതിർ/വിസ്മൃതാ ദൂരം സ്മൃതിഃസ് സ്ഫുട-മനുസ്മൃതാ .
സഥ്-സജ്ജാത-മസ-ച്ചാ/സത്/ക്ഷതംങ് ക്ഷീണം സ്ഥിതം സ്ഥിതമ് .. 22

ഏവംവ്-വിധേന ഭഗവാ+ന്വിചാരേണ മഹാതപാഃ .
സോ്തിഷ്ഠ+ന്മുനി-ശാർദൂലോ ബഹൂ+ന്വർഷ-ഗണാനിഹ .. 23

അപുനർ-ഭവനാ-യൈവ യത്ര ചിന്താന്ത/മാഗതാ .
മൂഢതാ-ച സുദൂ-ര+സ്ഥാ തത്രാ-സാവ-വസത്-സദാ .. 24

യഥാ-ഭൂത-പദാർ/ഥൗഘ/ദർശ-നോ+ത്ഥമ-നർഥകമ് .
ധ്യാനാ+ശ്വാസന-മാലമ്/ബ്യ സോ്വ-സത്-സുഖ-ഗഃസ് സദാ .. 25

ഹേയോ-ദേയ-സമാസങ്ഗ+ത്യാഗാ-ദാന-ദൃശോഃഹോ+ ക്ഷയേ .
വീത-ഹവ്യ-മുനേ-രാസീ/ദി+ച്ഛാ-നി+ച്ഛാ-തിഗം മനഃ .. 26

വിദേഹ-കേവലീ-ഭാവേ സീമ+ന്തേ ജന്മ-കർമ/ണാമ് .
സംസാര-സങ്ഗ-സംൻത്യാഗ-രസാ-സവന-വേച്ഛയാ .. 27

വിവേശ സ തഥൈ-വാ+ന്തേ സ+ഹ്യാ+ദ്രൗ ഹേമ-കന്ദരമ് .
അപുനഃസ്-സങ്ഗ-മായാശു ജഗ+ജ്ജാല-മവേ+ക്ഷ്യ സഃ .. 28

ബദ്ധ-പദ്മാ-സനഃസ് സ്ഥിത്വാ ത+ത്രോ/വാചാ+ത്മനാ+ത്മനി .
രാഗ നീരാ-ഗതാംങ് ഗച്ഛ+ ദ്വേഷ നിർ/ദ്വേഷതാം വ്രജ .. 29

ഭവദ്/ഭ്യാം/ സുചിരംങ് കാലമിഹ+ പ്രക്രീഡിതം മയാ .
ഭോഗാ നമോസ്തു യുഷ്/മ+ഭ്യംഞ്. ജന്മേ കോടി-ശതാ+ന്യഹമ്..30

ഭവദ്/ഭിർ-ലാലിതോ ലോകേ/ ലാല-കൈരിവ ബാലകഃ .
ഇമാ-മപി പരാം പുണ്യാംൻ നിർവാണ-പദവീ-മഹമ് .. 31

യേന വിസ്/മാരിതസ്/തസ്മൈ/ സുഖാ-യാസ്തു നമോ നമഃ .
ത്വദു+ത്തപ്/തേന ഹേ ദുഃഖ മയാ+ത്മാ+ന്വിഷ്ട ആദരാത് .. 32

തസ്മാ+ത്ത്വ-ദുപ-ദിഷ്ടോ᳚യം മാർഗോ മമ നമോ᳚സ്തു തേ .
ത്വത്-പ്രസാദേന ലബ്ധേയം ശീതലാ പദവീ മയാ .. 33

ദുഃഖ-നാമ്നേ ദുഃഖ-തത്ത്വ സുഖ-ദാത്മൻ-നമോസ്തു തേ .
ക+ല്യാണ-മസ്തു തേ മിത്ര സംസാരാ-സാര-ജീവിത .. 34

ദേഹ+ സ്ഥിതിരിയം യാമോ വയ-മാത്മീയ-മാസ്പദമ് .
പ്രയോ-ജനാനാംഞ് ജന്തൂനാ/മഹോ നു വിഷമാ ഗതിഃ .. 35

ദേഹേ-നാപി വിയു+ജ്യേ᳚ഹം ഭൂത്വാ ജന്മ-ശതാ+ന്യപി .
മിത്രകായ മയാ യ+ത്ത്വംൻ/ ത്യ+ജ്യസേ ചിര-ബാന്ധവഃ .. 36

ത്വയൈവാത്മ+ന്യുപാ-നീതാ സാത്മ+ജ്ഞാന-വശാത്+ക്ഷതിഃ .
അധി-ഗമ്യാ+ത്മ/വിജ്ഞാന-മാത്മ-നാശഃഖ് കൃതസ്+ത്വയാ .. 37

ദേഹ നാ+ന്യേന ഭ+ഗ്നോ᳚സി+ ത്വയൈ/വൈത-ദുപാ-സിതമ് .
ഏകാകി+ന്യാപി ശു+ഷ്യ+ന്ത്യാ+ പ്രശാന്തേ മയി ദീനയാ .. 38

ത്വയാ ദുഃഖംൻ ന കർതവ്യം മാതസ്/തൃഷ്ണേ+ വ്രജാ+മ്യഹമ് .
ക്ഷന്തവ്യാഃഖ് കാമ ഭഗവ+ന്വിപരീതാ-പരാ-ധജാഃ .. 39

ദോഷാ ഉപശമൈ/കാന്തംവ് വ്രജാ+മ്യാദിശ മങ്/ഗലമ് .
ചിരാ+ച്ചിരായ ചേദാനീ-മമ്ബ തൃഷ്ണേ കിലാ-വയോഃ .. 40

വിയോഗോ യോഗ-ദോഷേണ+ പ്രണാ-മോ᳚യം സ പ+ശ്ചിമഃ .
നമഃസ് സുകൃത-ദേവായ ഭവതേ᳚+സ്തു+ ത്വയാ പുരാ .. 41

നര-കേഭ്യഃസ് സമു+ത്താര്യ+ സ്വർഗ്ഗേ᳚ഹ-മഭി-യോജിതഃ .
കുകാര്യ+ക്ഷേത്ര-രൂഢായ നരക+സ്ക+ന്ധ-വാഹിനേ .. 42

ശാസനാ-പുഷ്പ-ഭാരായ നമോ ദുഷ്കൃത-ശാഖിനേ .
യേന സാർധംഞ് ചിരം ബഹ്-വ്യോ/ ഭു+ക്താഃഫ് പ്രാകൃത-യോനയഃ .. 43
അ+ദ്യ+പ്രഭൃ+ത്യ/ദൃ+ശ്യായ തസ്മൈ മോഹാ+ത്മനേ നമഃ ..
പ്രധ്വന+ദ്വംശ-മധുര/-വചസേ പത്ര-വാസസേ .. 44

നമോ ഗുഹാ-തപ+സ്വി+ന്യൈ വയ+സ്യായൈ സമാധിഷു .
സംസാരാ+ധ്വനി ഖി+ന്ന+സ്യ/+ ത്വം മമാ+ശ്വാസ-കാരണമ് .. 45

ആസീർ-വയസ്യാ സുസ്നിഗ്ധാ സർവ-ലോഭാപ-ഹാരിണീ .
സർവ-സംകട-ഖിന്നേന ദോ+ഷേഭ്യോ+ ദ്രവതാ മയാ .. 46

ത്വമേകാ ശോക-നാശാർഥ/മാശ്രിതാ പരമാ സഖീ .
സംകടാ-വട-കുഞ്ജേഷു ഹസ്താ-ലമ്ബന-ദായിനേ .. 47

വാർധ-കൈകാ+ന്ത/സുഹൃദേ ദണ്ഡ-കാഷ്ഠായ തേ നമഃ .
അസ്ഥി/പഞ്ജര-മാ+ത്മീയംൻ തഥാ രക്താ+ന്ത്ര/തന്തുകമ് .. 48

ഏതാവ+ന്മാത്ര-സാരൈകംങ് ഗൃഹീത്വാ ഗച്ഛ ദേഹക .
പയഃഹക്ഷോഭ+പ്രകാ-രേഭ്യഃസ് സ്നാ-നേ+ഭ്യോ/പി നമോസ്തു തേ .. 49

നമോസ്തു+ വ്യവ-ഹാരേ+ഭ്യഃസ് സംസൃ/തി+ഭ്യോ നമോസ്തു തേ .
ഏതേ ഭവന്തഃസ് സഹജാഃഫ് പ്രാ+ക്തനാഃസ് സുഹൃദോ മയാ .. 50

ക്രമേണാ+ദ്യോത്-കൃതാഃഫ് പ്രാണാഃസ്
സ്വസ്തി വോ/സ്തു+ വ്രജാ+മ്യഹമ് .
ഭവദ്ഭിഃസ് സഹ ചി+ത്രാസു മയാ ബ+ഹ്വീഷു യോനിഷു .. 51

വി+ശ്രാന്തം ഗിരി-കുഞ്ജേഷു+ ശ്രാന്തംൽ ലോകാ+ന്തരേ-ഷു ച .
ക്രീഡിതം പുര-പീഠാന്ത-രുഷിതം പർവ-തേഷു ച .. 52

സ്ഥിതംങ് കാര്യ-വിലാസേഷു+ പ്രസ്ഥിതംവ് വിവിധാ+ധ്വസു .
ന-ത/ദസ്തി ജഗത്-കോശേ/ ഭവദ്ഭിഃസ് സഹയ+ന്മയാ .. 53

നകൃതംൻ നഹൃതംയ് യാതംൻ ന ദത്തംൻ നാവ-ലമ്/ബിതമ് .
ഇദാനീം സ്വാംൻ ദിശംയ് യാന്തു ഭവന്തോ യാ+മ്യഹം പ്രിയാഃ .. 54

സർവേ+ ക്ഷയാന്താ നിചയാഃഫ് പതനാ+ന്താഃസ് സമു+ച്ഛ്രയാഃ .
സംയോഗാ വിപ്ര-യോഗാ+ന്താഃസ് സർവേ സംസാര-വർത്മനി .. 55

അയംഞ് ചാ+ക്ഷുഷ ആലോകോ/ വിശ+ത്വാദി+ത്യ/മണ്ഡലമ് ..
വിശന്തു വന-പുഷ്പാണി സൗഗ+ന്ധ്യാനന്ദ-സംവിദഃ .. 56

പ്രാണാ-നില+സ്തഥാ+ സ്പന്ദംവ് വിശ+ത്വദ്യ+ പ്രഭഞ്ജനമ് .
വിശ+ന്ത്വാകാശ-കുഹരം ശബ്ദ+ശ്രവണ-ശക്തയഃ .. 57

ഇന്ദു-മണ്ഡല-മായാ+ന്തു രസനാ-രസ-ശ+ക്തയഃ .
നിർ/മന്ദര ഇവാമ്/ഭോധിർ/ഗതാർക ഇവ വാസരഃ .. 58

ശരദീവ ഘനഃസ് +(സ്-വൈ)രം/ പ്രാപ്തഃവ് കല്പാന്ത-സർഗവത് .
ഓംകാ/രാ+ന്തേ+സ്വ-മനനം പ്രശാ+മ്യാ+(മി-ആ)ത്മ-നാത്മനി .
ദഗ്ധേ+ന്ധന ഇവാർ/ചിഷ്മാൻ/-നിഃസ്/സ്നേഹ ഇവ ദീപകഃ .. 59

വ്യപഗതാ-ഖില-കാര്യ-പരമ്പരഃസ്
സകല-ദൃശ്യ-ദശാതി-ഗത+സ്ഥിതിഃ .
പ്രണവ-ശാ+ന്ത്യനു-സംസൃതി-ശാന്തധീര്-
വിഗത-മോഹ-മലോഽയ-മഹം/ സ്ഥിതഃ .. 60

ഇത്യാര്ഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ മോക്ഷോപായേ-ഷൂപ-ശമ+പ്രകരണേ ഇന്ദ്രിയ-വര്ഗ-നിരാ-കര-ണോപ-ദേശോ നാമ
ഷഡശീതി-തമഃസ് സര്ഗഃ .. 86

ഓം

****

CHECKED BY GURU P.R.IYER
11.11.2023